



JUNE 2018

# کریں اکاڈمیٹر خوان

## عیدائیشل



PakiBooks.Site





کرن کتابچہ

# کرن کا دسترخوان



ماہنامہ کرن  
۳۷، اردو بازار، کراچی۔

## عید اور گھر کی آرائش

عید الفطر کا خوشیوں بھرا تہوار ہو اور عید کی تیاریاں زور و شور سے نہ کی جائیں، ایسا تو ہو ہی نہیں سکتا۔ عید کی روایات میں مہندی، چوڑیاں اور ملیبوسات تو شامل ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہر خاتون خانہ کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ عید کے موقع پر گھر کی ترتیب و آرائش اس طرح کی جائے کہ دیکھنے والا ان کی سلیقہ مندی کی داد دے۔

### عید الفطر مذہبی، تاریخی اور روایتی تہوار

روابط، محبت و یگانگت بڑھانے کے لیے آپس میں ایک دوسرے کی پسند اور گفتگو بہت ضروری ہے۔

عید کے خوشیوں بھرے دن سے لطف اندوز ہونے کے لیے ضروری ہے کہ عید کا دن افراتفری، بے سکونی اور اضافی کام کے بوجھ میں گزرنے کی بجائے دل پسند اور پرسکون انداز میں گزارنے کی پلاننگ کی جائے۔

اگر عید کی آمد سے قبل ہی بہتر منصوبہ بندی اختیار کر لی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ ہمارے گھروں کی رونقیں دوبالا نہ ہو جائیں۔ عموماً خواتین رمضان المبارک کی آمد سے قبل ہی پورے گھر کی صفائی ستھرائی اچھی طرح کر لیتی ہیں تاکہ رمضان المبارک

یوں تو رمضان المبارک کا چاند نظر آنے کے ساتھ ہی عید کی تیاریاں شروع کر دی جاتی ہیں کیونکہ مسلمانان اسلام چاہے دنیا کے کسی کونے میں رہیں، اپنے مذہبی تہواروں کو روایتی جوش و خروش سے مناتے ہیں۔ عید کا تہوار چونکہ خوب صورت، روایتی، تاریخی اور مذہبی تہوار ہے جس کا ہر لمحہ ہر انسان خوش گوار انداز سے گزارنا چاہتا ہے۔ عید کے موقع پر گھر کے ماحول کو خوش گوار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ تمام اہل خانہ اگر ایک دوسرے کی مصروفیات میں دلچسپی لیں، بیوہ قیمتی موقع بھی ہے جب تمام اہل خانہ اپنے روزمرہ فرائض سے کچھ دن کے لیے فارغ ہوتے ہیں۔ باہم

اور مذہبی تہوار ہے جس کا ہر لمحہ ہر انسان خوش گوار انداز سے گزارنا چاہتا ہے۔ عید کے موقع پر گھر کے ماحول کو خوش گوار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ تمام اہل خانہ اگر ایک دوسرے کی مصروفیات میں دلچسپی لیں، بیوہ قیمتی موقع بھی ہے جب تمام اہل خانہ اپنے روزمرہ فرائض سے کچھ دن کے لیے فارغ ہوتے ہیں۔ باہم



## عید اور گھر کی آرائش

### عید کا سنگھار مہینہ

### بچہ اور آپا

### تکم پانگا

### دلہن اور داماد

### بیوٹی بکس۔۔ کاسمینٹکس میں کیا ان ہے

### آپ کا پیغام اپنوں کے نام

### اس ماہ کا مہمان! عائشہ گل

### کون کا دسترخوان



5

8

12

15

18

20

23

25

27



میں ہلکی چٹکی صفائی کرنے پڑے۔ اسی طرح پورا رمضان سکون سے گزرتا ہے اور عبادات بھی کرنے میں لطف آتا ہے۔ صاف ستھرا گھر روحانی ماحول پیدا کرتا ہے۔

ہر خاتون خانہ کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اس کا گھر ہر روز خصوصاً عید کے دن صاف ستھرا جگہ نظر آئے۔ اس مقصد کے لیے عید کی پیشگی تیاری بہت ضروری ہے لہذا آپ کی کوشش بھی ہونی چاہیے کہ عید کے موقع پر گھر کی ترتیب و آرائش اس طرح کی جائے کہ دیکھنے والے آپ کی سلیقہ مندی کی داد

دیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اپنی مصروفیات کا تعین ایک روز پہلے ہی کر لیا جائے۔

ہو جائے گی۔ گھر میں موجود آئینے بھی صاف کرنے ضروری ہیں، اس کے لیے پانی میں لیمن کا رس، سفید سرکہ اور چند قطرے تیل ملائیں۔ اس پانی سے آئینہ دھوئیں اور خشک اخبار سے سکھالیں، آئینے چمک جائیں گے اور گھر میں چمکتے ہوئے آئینے گھر کو خوب صورت بناتے ہیں۔ گھر زیادہ چمکتا ہوا اور کشادہ محسوس ہوتا ہے۔

گھر میں فرنیچر کی اہمیت سے کون انکار کر سکتا ہے، عید کے موقع پر فرنیچر کی خوشنمائی اور ترتیب بہت ضروری ہے۔ اگر فرنیچر پرانا ہے تو آپ اسے پالش کروائیں اور اگر



ہو سکے۔ رمضان المبارک کی آمد سے قبل ہی پالش کروائیں اور اگر گھر میں بھی کلر کرانا ہو تو رمضان سے پہلے کروائیں تاکہ آپ کو رمضان میں سہولت رہے اور رمضان میں گھر صاف اور خوب صورت نظر آئے۔ اگر فرنیچر نیا ہے تو اسے صرف خشک کپڑے سے صاف کریں، لکڑی کے فرنیچر کو عموماً قلیل وقت میں پالش کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ اس فرنیچر کو صاف کپڑے سے خشک کرنے کے بعد عام فرنیچر پالش سے گھر پر بھی پالش کیا جاسکتا ہے۔ اس سے لکڑی میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ فارمیکا کے فرنیچر کے داغ دھبے ختم ہو جائیں گے اور فرنیچر نیا محسوس

کی صفائی، دھلائی پر توجہ دی جائے۔ گھر کو صاف کرنے کے بعد پردے، کاشن، قالین وغیرہ دھو لیے جائیں تاکہ عید کے دن ہر چیز صاف ستھری نظر آئے۔ اسی طرح گھریلو اشیاء کی چیزوں کو گرم پانی میں واشنگ پاؤڈر ملا کر ایک دو گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔ آج کی بد سے انہیں صاف کر کے دھوپ میں سکھا دیں۔ دوبارہ سے نئی لگیں گی۔ کرسٹل کی خوب صورت اشیاء کو بھی احتیاط سے پانی میں سرکہ ملا کر گھنٹے بھر کے لیے بھگو دیں اور پھر نرم کپڑے سے خشک کر لیں۔ اس سے ان میں نئی چمک پیدا

ہوگا، جو عید کے موقع پر اچھا لگدے گا۔ عید سے قبل باورچی خانہ اور غسل خانہ بھی اچھی طرح صاف کر کے دھولیا جائے۔ صاف ستھرا کچن کھانا پکانے کے لیے ایک اچھا ماحول پیدا کرتا ہے، ویسے بھی کچن کی صفائی حفظان صحت کے اصولوں پر مبنی ہے جو نہ صرف خاص دنوں میں ضروری ہے بلکہ عام دنوں میں بھی کچن کی صفائی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ کچن کی صفائی کرتے وقت چلوں پر ضرور توجہ دیں۔ صاف ستھرے چولہے کھانا پکانے کی بنیاد ہیں، اگر چولہے گندے ہوں گے تو کھانا پکاتے وقت اچھا محسوس نہیں ہوگا۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ چلوں کو صاف ستھرا رکھا جائے اور عید کے موقع پر تو خاص طور پر ان کی صفائی کی جائے تاکہ کچن اچھا محسوس ہو۔

عید سے ایک روز پہلے غسل خانہ خوب اچھی طرح دھولیا جائے۔ واشنگ پاؤڈر سے غسل خانے کا فرش خوب اچھی طرح صاف ہو سکتا ہے۔ باتھ روم کے واش ٹین میں اور کوڈ کوڈ واشنگ پاؤڈر سے دیئے تو روزانہ ہی دھونا چاہیے تاکہ یہ ہمیشہ صاف رہیں۔ باتھ روم کے فرش کو لیکوینڈیج لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں، بعد ازاں دھوئیے فرش چمک اٹھے گا۔ باتھ روم دھونے کے بعد ایئر فریشر کر کے ایک گھنٹے کے لیے بند کر دیں۔ سارا دن باتھ روم صاف ستھرا رہے گا۔

گھر کے ڈسٹ بن کو سب سے زیادہ صفائی کی ضرورت ہوتی ہے، اگر یہ صاف ستھرا ہوگا تو گھر میں بیماریاں بھی نہیں ہوں گی۔ ڈسٹ بن کے اوپر پلاسٹک کی چھٹی چڑھالیں، جب ڈسٹ بن بھر جائے تو چھٹی نکال کے منہ باندھ کر پھینکیں، نہ ڈسٹ بن گندا ہوگا، نہ بدبو پیدا ہوگی اور نہ ہی کپڑے کوڑے پیدا ہوں گے۔ درندہ بکھرے کی وجہ سے ڈسٹ بن میں تا صاف ناخوش گوار بو بگھٹتی ہے بلکہ ڈسٹ بن میں باریک کپڑے کوڑے پیدا ہو جاتے ہیں جو

مختلف بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ کچن میں ڈسٹ بنز رکھیں اور اس میں بھی ہمیشہ پلاسٹک کی چھٹی چڑھا کر رکھیں۔

عید کے موقع پر گھر کی آرائش اور سجاوٹ کے مقصد سے آرائشی اشیاء میں اضافہ کیا جاسکتا ہے مثلاً نازک گلدان، گٹلے اور شوپیں کے ذریعے گھریلو آرائش میں نیا پن پیدا کیا جاسکتا ہے۔ ان اشیاء کے لیے نئی جگہوں کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔ نئی ترتیب ماحول میں ایک نئی جان سی ڈال دیتی ہے اور اکساہٹ اور یکسانیت کا نامحسوس احساس بھی ختم ہو جاتا ہے۔ جب بھی گھر کی صفائی کا آغاز کریں تو ابتدا درود دیوار کی صفائی سے ہی کی جائے۔ پتھے، ٹیوب لائٹ، بلب اور پردے لگانے کی ریلیگ کو اچھی طرح صاف کر لیں کیونکہ جب تک یہ چیزیں صاف دکھائی نہیں دیں گی، گھر کی صفائی ادھوری رہے گی۔ انہیں کپڑے سے صاف کرنے کے بعد نم کپڑے اور پھر خشک کپڑے سے پونچھیے تاکہ یہ چیزیں چمک اٹھیں۔

عید کے دن اپنی خوشیوں کو دوبالا کرنے کے لیے پرانی رہنمائیوں اور کدورتوں کا خاتمہ کیجیے کہ یہ ایک خوب صورت موقع ہی نہیں بلکہ مسلم معاشرے میں محبت، اخوت اور یکجہتی کے فروغ کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ عید کے اجتماع سے مسلمانوں کی شان و شوکت، اتحاد و اتفاق کا خوب مظاہرہ ہوتا ہے۔ اس اتحاد کو برقرار رکھیے کہ اصل خوشی دوسروں کو اپنی خوشیوں میں شامل کرنے میں ہے۔ زرق برق ملبوسات، حنا کے رنگ، میک اپ کے اسٹروک، رنگا رنگ چوڑیاں اور سہیلیوں کے جھرمٹ، یہ سب عید ہی کے رنگ ہیں کہ یہ مل بیٹھے خوشیوں کو دوبالا کرنے کا موقع ہے اور یہ وقت دعا بھی ہے کہ خدا ہمیں اپنے حفظ دامان میں رکھے، عید مبارک۔



کی کھنک میں ڈھیروں  
خوشیاں پوشیدہ  
ہیں۔  
اللہ  
چاہیے، اس خوب صورت  
تہوار کے موقع پر  
منفرد نظر  
آتا۔



خاتون  
سنورنا  
خواتین کا حق  
ہے۔ اس بناؤ سنگھار میں  
چوڑیوں کی خریداری سے لے  
کر مہندی کو خاص  
اہمیت  
حاصل  
نے روزہ  
داروں کے لیے عید تہہ  
خداوندی کے طور پر زمین پر  
اتارا ہے، اسے  
بھر پور



طریقے  
سے  
ہندی  
کے بغیر عورت کا

کون کتاب۔

## عید کا سنگھار مہندی

زمانے کی برق رفتاری نے عید کی رسومات کے سلسلے میں کمی جانے والے اہتمام  
کو کم تو کر دیا ہے مگر ختم نہیں کیا ہے۔ لیکن عیدی، چوڑیاں اور مہندی کے  
بغیر عید کی خوشیاں ادھوری لگتی ہیں۔

نارین بھٹوں کے لیے مہندی کے کچھ خوب صورت ڈیزائن۔ تمشیہ زائد



رہنمی آچل، چمکتے دکتے رنگا رنگ ہلبوسات،  
حتائی ہاتھوں میں بھری چوڑیوں کی کھنک، بچوں کی  
مصوم مسکراہٹیں، عیدیوں کے تادالے، نوجوانوں  
کے قہقہے اور بچن سے اٹھتی انواع و اقسام کے کھانوں  
اور شیر خورے کا حسین تصور اس ایک لفظ ”عید“ میں  
پوشیدہ ہے۔ عید تین حروف پر مشتمل وہ لفظ ہے جس



کون کتاب۔

8

9





موجودہ دور میں کون کی شکل میں مہندی نٹ نئے روپ میں دستیاب ہے۔ اب گول ٹکیہ کی شکل کے ڈیزائن کی جگہ نہایت مہین نقش و نگار مہندی کون کی مدد سے لگائی جاتی ہے۔ خواتین پارلر جا کر مختلف رنگوں کے گھٹیر اور سلور رنگ کے ٹکینے مہندی کی آرائش میں اضافہ کے طور پر لگواتی ہیں جس سے مہندی کے ڈیزائن ابھر کر سامنے آتے ہیں۔ آج کل کالی مہندی خواتین میں مقبول ہے۔ خواتین اپنی اپنی پسند کے مطابق عربی، سوڈانی، افریقی طرز کے مہندی کے ڈیزائن لگواتی ہیں۔ پاکستانی اور انڈین مہندی کے ڈیزائن میں باریک کام کیا جاتا ہے۔ ڈیزائن کے ہر ٹکڑے میں ٹکنگ کی جاتی ہے، انگلیوں کی پوروں سے لے کر ہتھیلی کے نیچے تک پورا ہاتھ بھرا ہوتا ہے جو خواتین بھرے بھرے ڈیزائن پسند کرتی ہیں وہ پاکستانی اوٹھین ڈیزائن اپنے ہاتھوں پر لگوانا پسند کرتی ہوں، عید کے دن مہندی رسچے ہاتھوں کی سونگھی سونگھی خوشبو سے آپ خود کو مہکا تا ہرگز نہ بھولے گا۔



سنگھار اور حور ہے، عید ہو اور مہندی سے سج نہ ہوں ایسا ممکن نہیں۔

ہاتھ جن میں بہوئیں، بیٹیاں اور بچیاں شامل ہوتی تھیں، اپنی اپنی پسند کی چوڑیوں کے ساتھ مہندی، لالی، پاؤڈر، خوشبو وغیرہ لے لیا کرتی تھیں۔ کچھ گھریلو خواتین ایسی بھی تھیں جو گھر کی کیاری سے مہندی کے نئے توڑ کر خود پسپا کرتی تھیں اور پھر انگوٹوں کی مدد سے اس پسپا مہندی سے ہاتھوں اور پوروں پر نقش نگار بناتی تھیں۔ عموماً گول ٹکیہ بنانے کا رواج

زیادہ تھا۔ مہندی آج خشک شکل میں دستیاب ہے۔

پرانے وقتوں میں خواتین کا بازار جانا معیوب سمجھا جاتا تھا۔ خواتین اپنی ضرورتیں گھر بیٹھے پوری کیا کرتی تھیں۔ عید کے دن صبح نماز کے بعد چوڑی والی جسے ”غیارن“ کہا جاتا تھا۔ چوڑیوں اور دوسرے لوازمات لے آتی تھیں۔ اسے والان میں بٹھایا جاتا تھا۔ گھر کی تمام خواتین







ترکیب:-

سب کچھ ملا کر سخت سا گوندھ لیں اور پھر بڑے بڑے پیڑے بنالیں، بہت ہی بڑی روٹی تیل لیں پھر اسٹیل کے گلاس کے کر چھوٹی چھوٹی نکلیاں کاٹ کر حل لیں اور چائے کی ساتھ نوش فرمائیں۔



س: ”آپ کے ہاتھ کی پہلی ڈش کھا کر گھر والوں نے کیا تبصرہ کیا تھا؟“

ج: ”پہلی ڈش تو جی پر اشوں کو ملا تھا، خود تنے کے بعد وہ نہیں کھائے اور کچھ یاد نہیں کہ کسی اور نے بھی کھائے کہ نہیں۔ سو یاں بھی بنائی تھیں جو سب نے ٹھوس کر میرا پکا ڈلگایا تھا۔ ہوا یوں تھا کہ میری امی نے مجھے سوئے نہیں دیا کہ سب بیٹھے ہوئے ہیں، تم سو یاں پکالو۔ ایسی مٹھلیں سردیوں میں ہمارے گھر میں ہی لگتی ہیں، تو جناب میں نے غیند کے غصے کی وجہ سے سو یاں پکائیں، ان میں بیٹھا کم تھا تو تھوڑی سی چینی ڈال اور پھر سب نے رولا پادتا کہ جی جلدی لاؤ، سو یاں ہیں کہ پائے۔ غصے میں ایسے ہی اٹھا کے ڈال کے دی، سو یوں میں چینی کھلی نہ تھی، سب کھاتے جاتے اور کہتے جاتے کہ چینی تو کھلی ہی نہیں، ماسوں تو آج تک ہر پکاڑ لگاتے ہیں۔ جب پلاؤ پہلی دفعہ پکایا تھا تو بہت پسند آیا سب کو اور آج تک پلاؤ کی تحریف

ہی ہوتی ہے۔

س: ”ایسے مہمان جن کی آمد گوار گزرتی ہے پھر ان کی تواضع کیسے کرتی ہیں؟“

ج: ”مہمان کی آمد تو جی ہوا کا جھونکا لگتی ہے مطلب خوش گوار لگتی ہے۔ مجھے تو مہمان بہت اچھے لگتے ہیں اور ان کی تواضع جو چیز گھر میں موجود ہو وہ مہمان کے لیے حاضر کر دیتے ہیں۔ غیر محسوس انداز میں مہمان توازی گھر والوں نے ہمارے سپرد کر رکھی ہے اور ہم بخوبی سمجھتے ہیں، اللہ کی رحمت سے کون منہ موڑتا ہے۔“

س: ”کون سی ڈش دیکھ کر گھر کے مردوں کو غصہ آ جاتا ہے اور پھر ان کا کیا رد عمل ہوتا ہے؟“

ج: ”بڑے بھائی میرے بھائی ہیں، کھانے میں خرقے نہیں کرتے۔ بھئی چیزیں پسند کرتے ہیں اور چیز مرچ مسالے کھاتے ہیں۔ بچوں کی اپنی اپنی فرمائشیں ہوتی ہیں جو پوری ہوتی ہیں۔ ویسے بچے چپس، فرانکی اٹھ، پلاؤ یا بریانی دیکھ کر موڈ ٹھیک کرتے ہیں۔“

س: ”گھر والوں کی پسند کی ڈش جسے پکاتا آپ کو ناگوار لگتا ہو؟“

ج: ”ہیں جی..... کچھ بنانا ناگوار نہیں لگتا، ہاں مگر جب سردیوں کی راتوں میں فرمائش کی جاتی ہے کہ کچھ پکا کر لاؤ اور پکانے کے لیے کچھ نہ ہوا اور لائٹ جانے پر بیٹری پکڑنے والا کوئی نہ ہو تو غصہ آتا ہے۔ مگر خیر مجھے یہ حرام چیز یعنی غصہ پینے کی عادت ہو گئی ہے۔“

س: ”آپ کے خاندان کی کوئی اسپیشل ڈش؟“

ج: ”کوئی اسپیشل ڈش نہیں، بس مختلف اقسام کے پک کی فرمائش کی جاتی ہے۔“

## تخم بالنگا

تخم بالنگا میں موجود او میگا تھری فیٹی ایسڈ کی کلیر مقدار خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو متوازن رکھنے، دماغ کو مضبوط بنانے اور دل کی دھڑکن کو معتدل رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

## ننھے بچوں میں چھپا ہے صحت کا خزانہ



تخم بالنگا جسے تخم ملنگا بھی کہتے ہیں، اس کا پودا قدرت کی طرف سے ہمارے لیے ایک قوت عظیم ہے کہ اس میں کئی طرح کی معدنیات اور دیگر اجزاء پائے جاتے ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔

## تخم بالنگا کے غذائی فوائد

تخم بالنگا کے غذائی فوائد بے شمار ہیں جو اپنے اندر طبی خصوصیات بھی رکھتے ہیں۔ گویا اس کا استعمال غذا اور دوا دونوں طرح سے مفید ہے۔ تخم بالنگا کے بچوں میں ہر قسم کی سوزش اور خارش کو روکنے کی ایسی خصوصیات موجود ہوتی ہیں جو جلد میں نمی کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہیں نہ صرف یہ بلکہ جلد پر ہونے

تخم بالنگا کا پودا زیادہ بڑا نہیں ہوتا ہے لیکن اس کے پودے کا شمار ان پودوں میں کیا جاتا ہے جو سب سے زیادہ فنی ایسڈ کی مقدار رکھتے ہیں۔ تخم بالنگا کی تاثیر ٹھنڈی ہے۔ یہ چھوٹے چھوٹے بچ ہوتے ہیں، جنہیں پانی میں ڈالا جائے تو یہ پھول جاتے ہیں۔ انہیں فالودے میں ملا کر یا ٹھنڈے دودھ یا پانی میں ملا کر پیا جاتا ہے اس کا باقاعدہ استعمال جسم کی گرمی کو مارتا اور ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ انسانی صحت کے لیے اس کا استعمال ہر لحاظ سے فائدہ مند ہے۔ تخم بالنگا کے چھوٹے چھوٹے بچوں میں حدت یا گرمی سے مقابلہ کرنے کی طاقت پوشیدہ ہے۔



والی سرخی کو کم کر کے دانوں کو پیدا ہونے سے بھی روکتی ہے جس سے حدت میں کمی واقع ہوتی ہے۔

ختم بالنگ میں اپنی آکسیڈنٹ کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے، جو جلد کے لیے مفید ہے۔ اس کے علاوہ ختم بالنگ میں اومیکا تھری بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے یعنی اس میں دیگر کی نسبت 60 فیصد زائد اومیکا تھری پایا جاتا ہے۔ اس میں فٹی ایسڈ کی وافر مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔ یہ ہائی کولیسترول سے محفوظ رکھتا اور دماغ کو مضبوط بناتا ہے، ختم بالنگ کی قدرتی ٹھنڈک ہر طرح سے مفید ثابت ہوتی ہے۔

ختم بالنگ کے چھوٹے چھوٹے دانوں کو اس حوالے سے دوسرے تمام غذائی اجزاء پر فوقیت حاصل ہے کہ اس میں پروٹین بے حد وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود پروٹین گندم اور چاول میں موجود پروٹین سے کئی گنا زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں ایک اہم جز اسٹروئیم پایا جاتا ہے جو پروٹین بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ختم بالنگ کا روزانہ استعمال معدے کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے پیٹ کے جملہ امراض سے محفوظ بھی رہا جاسکتا ہے اور معدے کی گرمی کو ختم بھی کیا جاسکتا ہے۔ موسم گرما میں مختلف مشروبات میں اس کا استعمال لازمی کرنا چاہیے۔ فالوہ میں تو اس کا استعمال ضروری کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ دودھ کا شربت، شربت روح افزا، لیوں کا شربت اور لسی وغیرہ میں ختم بالنگ کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اسے ٹھنڈے پانی میں بھی ملا کر پئیں تو مفید ہے۔

ختم بالنگ استعمال کرنے سے پہلے تھوڑی دیر کے لیے ایک برتن میں ڈال کر پانی میں بھگو دیں۔ کچھ دیر میں اس کے بیج پھول جاتے ہیں، اب انہیں مختلف طریقوں سے استعمال کر لیں۔ یہ غذائی فائدہ مند ہوتا ہے، اہلما تو موسم گرما میں اس کے استعمال کی

خاص تاکید کرتے ہیں۔

### ختم بالنگ کے طبی فوائد

غذائی فوائد کی طرح ختم بالنگ کے طبی فوائد بھی بے شمار ہیں۔ کھانوں میں ختم بالنگ کا استعمال انہیں قوت بخش بناتا ہے کیونکہ اس میں کیلوری بڑی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے اس لیے اس کے کھانے سے وزن نہیں بڑھتا یعنی وزن کم کرنے کے لیے یہ بہترین ہے۔ ختم بالنگ جسم میں موجود انسولین کی سطح کو توازن میں رکھتا ہے کیونکہ انسولین وزن بڑھانے اور پیٹ پر چربی جمانے کی وجہ بنتا ہے۔ اس لیے اگر موٹاپے کا شکار افراد روزانہ چار چمچے یا ایک مٹی ختم بالنگ استعمال کریں تو ان کے وزن میں نمایاں کمی واقع ہوگی۔

ختم بالنگ میں موجود فٹی ایسڈ خون میں کولیسترول کی مقدار کو متوازن رکھتے ہیں جس سے دل صحت مند و توانا رہتا ہے اور دل کے کئی امراض جیسے دل کی دھڑکن تیز ہو جانا اور دل کے جھکنوں وغیرہ سے بچاتا ہے۔ ختم بالنگ کا روزانہ استعمال ہمارے

سystole اور Diastole کے دباؤ کو کم کرتا ہے، جو دل کی دھڑکن کو معتدل رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے یعنی ختم بالنگ دل کا محافظ بھی ہے۔

ہمارے خون میں انسولین کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے جس سے جسم میں موجود بلڈ شوگر لیول کو توازن میں رکھنے سے نہ صرف ذیابیطس کا خطرہ کم رہتا ہے بلکہ اسے انرجی بھی ملتی ہے جو ہمارے روزمرہ کے معمولات میں مدد دیتی ہے۔ اس لیے دن بھر میں اگر دو چمچ ختم بالنگ استعمال کر لیں تو یہ انرجی حاصل کرنے کے لیے کافی ہوتے ہیں۔ اب یہ استعمال آپ سادہ پانی میں کریں یا کسی مشروب میں ہر طرح سے مفید ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ختم بالنگ ہماری ہڈیوں، پٹھوں اور نشوونما کو مضبوط

بناتا ہے۔ ختم بالنگ کا دن میں ایک بار استعمال ہماری روزانہ کی جسمانی ضرورت کے مقابلے میں 18 فیصد تک کیلشیم مہیا کرتا ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں ایک ایسا جز ہے جو کیلشیم کو ہڈیوں میں جذب کرنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ اس میں موجود پروٹین اور امینو ایسڈ پٹھوں کے ماس کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور ان کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں معاون کرتے ہیں یوں ختم بالنگ کا باقاعدہ استعمال ہماری ہڈیوں، پٹھوں اور نشوونما کی مضبوطی کے لیے بہت اہم ہے۔

جو افراد روزانہ ختم بالنگ کا استعمال کرتے ہیں انہیں کسی بھی قسم کی سوزش یاوردی شکایت کم ہی ہوتی ہے کیونکہ اس میں اومیکا تھری کے فٹی ایسڈ موجود ہیں جو جوڑوں کو مضبوط بناتے اور سوزش سے دور رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ ختم بالنگ میں ایک اہم جز ٹریپٹوفن بھی پایا جاتا ہے۔ جو ایک قسم کا امینو ایسڈ بھی کہلاتا ہے۔ یہ اجزاء پرسکون نیند لانے کے سبب بنتے ہیں یوں پرسکون نیند جسم کو آرام پہنچانے کا باعث بنتی ہے جس کا مجموعی طور پر اثر ہماری صحت پر ظاہر ہوتا ہے۔

بے شمار طبی خصوصیات کا حامل ختم بالنگ صحت مند ہاضمہ کے لیے بھی جادوئی اثر رکھتا ہے، اس کا استعمال نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے، کھانا جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ختم بالنگ کے دو کھانے کے چمچے ہمارے جسم میں دس گرام تک فائبر مہیا کرتے ہیں جو کہ ہماری روزمرہ کی ضرورت کا ایک تہائی ہے۔ اس کے علاوہ ختم بالنگ کا روزانہ استعمال معدے اور آنتوں کی صفائی کرتا ہے جس کی وجہ سے بھی ہاضمہ درست رہتا ہے۔

### ختم بالنگ حسن کے لیے

تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ختم بالنگ

ہماری صحت کے ساتھ خوب صورتی کے لیے بھی اہم ہے اس میں شامل قدرتی معدنی اجزاء مثلاً تاجا، آئرن، زنک وغیرہ ہماری جلد اور بالوں کے لیے بہت مفید ہیں۔ ختم بالنگ سے تیل بھی حاصل کیا جاتا ہے، اس کا تیل جلد میں پانی کی کمی نہیں ہونے دیتا۔ ختم بالنگ سے حاصل ہونے والا تیل ہر طرح سے جلد کے لیے مفید ہے۔ خاص طور پر سردیوں میں جب چہرے کے ساتھ ساتھ ہاتھوں، کہنیوں، پیروں اور ایزوں کی جلد خشک ہونے لگتی ہے تو ایسی صورت میں ان حصوں پر ختم بالنگ کا تیل لگانے سے بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے، نہ صرف سردیوں میں بلکہ عام موسم میں بھی جسم کے کسی بھی حصہ پر یہ تیل لگایا جاسکتا ہے۔

ختم بالنگ کا تیل خواتین کے لیے بہت مفید ہے۔ اس میں اسے لیپوئک ایسڈ بھی پائے جاتے ہیں جو چہرے اور ہاتھوں پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو روکنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس کے تیل میں اپنی آکسیڈنٹ اور پولیٹینوئرینٹ کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ اس میں فلیٹا نیوئیک ایسڈ موجود ہوتا ہے، جو کہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتا ہے اور جلد پر چھریوں اور لائنوں کو بننے سے روکتا ہے، اس طرح بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات روکنے میں مدد دیتا ہے۔

ختم بالنگ میں قدرتی طور پر آئرن موجود ہوتا ہے جو بالوں کو گھٹا اور لمبا رکھنے کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ آئرن بالوں اور بالوں کی جڑوں اور جلد کو آکسیجن فراہم کرنے کا سبب بھی بنتا ہے۔ آئرن کی کمی کی وجہ سے بال تیزی سے گرنے لگتے ہیں اور ان کا گھٹنا پن ختم ہو جاتا ہے اس لیے اپنی روزمرہ کی غذا میں ختم بالنگ کا استعمال اس لیے بھی ضروری ہے کہ یہ بالوں کو آئرن پہنچانے کا اہم ذریعہ ہے۔





ہوئی دینے کی دکان تیار۔  
آج مہندی کے موقع پر ماتھا پٹی پہننے کا رواج  
دلہنوں میں خاصا عام ہے۔ لائٹ سے میک اپ کے  
ساتھ روایتی یا پٹھانی ماتھا پٹی سے بھی مہندی کی دلہن  
اپنی سہیلیوں کے ہمراہ ہنسی مسکراتی پھٹیلی پرستا کے  
رنگ بکھیرتی انتہائی حسین لگتی ہے۔

تو اگر آپ کی شادی سر پر ہے اور ابھی تک  
آپ کی برائیڈل جیولری کا انتخاب نہیں ہو پایا ہے، تو  
اب وقت آ گیا ہے یہ فیصلہ کرنے کا کہ آیا گینوں،  
موتیوں یا کندن سے جڑے بڑے کیلے سیٹ کو ترجیح دینی  
ہیں اور کیا زرقون یا ہیرے سے جڑے میکس کو اپنی  
گردن کی زینت بنانا چاہتی ہیں۔ شاہانہ جمور کا  
انتخاب کرنا چاہتی ہیں یا جھلملائی ماتھا پٹی سے اپنی  
مانگ سجانا چاہتی ہیں۔ اس سب کے دوران اس  
بات کو ذہن میں رکھیے کہ آپ کا زیور آپ کے  
عروسی جوڑے سے مطابقت ضرور رکھتا ہو، کپڑوں  
کے رنگ، ڈیزائن اور کشیدہ کاری کو ذہن میں رکھتے  
ہوئے ہی جیولری کا انتخاب کیجیے گا تا کہ آپ کی زندگی  
کا اہم ترین دن محض معنوں میں یادگار بن جائے۔



مناسب تال میل رکھا گیا ہو، اس بار کے برائیڈل  
جیولری ٹریڈ میں خاصی مقبول رہیں گی۔  
دلش کا مدانی شرارے، غرارے، انارکلی فرانس  
اور جدید طرز کے گاؤن لباس کا انداز چاہے جو بھی ہو  
اس پر اس طرز کی ٹیوٹن جیولری حسین انتخاب ثابت  
ہوگی۔ وہ دور گیا جو دلہنیں شام سے رات گئے صرف  
سونے چاندی کے زیورات پہن سکتی تھیں۔ مگر اب  
زمانہ بدل چکا ہے اب انہیں سیکڑی رٹی کے پیش نظر بھی  
مصنوعی زیورات پہننا پڑتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ  
اس آرٹیفیشل جیولری میں کندن، زرقون، پتھر اور  
سفید موتیوں سے سجے زیورات موجود دور کی دلہنوں کو  
زیادہ بھار ہے ہیں۔

راجستھانی برائیڈل جیولری سیٹ بشمول مانگ  
ٹیکا اور تنقی کے انتہائی منفرد تاثر پیش کرتا ہے۔ روایتی  
طرز کے ننھے ننھے سفید موتیوں سے سجائے برائیڈل سیٹ  
روایتی سرخ عروسی جوڑے کی شان بڑھاتا ہے۔

زرقون کا نفاست سے جڑا گلو ہند کا سیٹ ہو اور  
اس کے ساتھ ہو بس ایک نازک سا مانگ ٹیکا لیجیے

کوٹ کلاب

## دلہن اور زیور

زیور نسوانیت کی خاص پہچان ہیں۔ یہ خواتین کی حسن و زیبائش کا لازمی جز  
تصور کیے جاتے ہیں۔ شادی بیاہ کے موقع پر ہر دلہن کی تیاریوں میں جوڑے  
کی مناسبت سے جیولری کا انتخاب کرنا ایک اہم مرحلہ ہے۔

### جھلمل جھلمل کرنیں لائیں، دلہن کا زیور

تیاریوں میں جوڑے کی مناسبت سے جیولری کا  
انتخاب کر ایک اہم مرحلہ ہوتا ہے چونکہ یہ ایک ٹکڑی کی  
زندگی کا سب سے اہم دن ہوتا ہے لہذا سونے اور  
چاندی کی پہنگی دھاتوں میں خصوصی مہارت کے  
ساتھ زیور سازی کی جاتی ہے۔ شادی کی اس محفل  
میں آنے والے ہر فرد کی توجہ کا مرکز دلہن ہی تو ہوتی  
ہے۔ آج کل کی برائیڈل جیولری ٹریڈ میں روایتی  
اور جدید طرز کی جیولری کا ملا جلا انداز دیکھنے میں آتا ہے  
ہے۔ صحیح طرز کی یعنی دلہن پر پہننے والی جیولری کا  
انتخاب اس کے حسن کے ساتھ ساتھ اس کی مجموعی  
شخصیت پر بھی خاصا مثبت اثر ڈالتا ہے۔ نفاست اور  
خوب صورتی کے ساتھ ساتھ سے تیار کردہ زیورات  
جن میں بولڈ، روایتی اور دھاتی شیڈز کے رنگوں کا



زیور نسوانیت کی خاص پہچان ہیں۔ یہ خواتین  
کے حسن و زیبائش کا لازمی جز تصور کیے جاتے ہیں۔  
کئی تہذیبوں میں زیور پہننا سہاگن ہونے کی  
علامت سمجھا جاتا ہے۔ شادی بیاہ کے موقع پر دلہن کی



کوٹ کلاب



آنکھوں کی خوب صورتی میں ڈرامائی تبدیلی لانی کے لیے مسکارے سے زیادہ کوئی بیوٹی پروڈکٹ نہیں۔ اس کے استعمال سے ہلکی لانی، گھنی اور آنکھیں روشن دکھائی دیتی ہیں۔

بیک اپ کے پرنسپل نتائج حاصل کرنے کے لیے معیاری مصنوعات کی خریداری میں ہی سبکداری ہے

ہر عورت خوب صورت اور منفرد نظر آنے کی ہوگا۔

خوابش مند ہوتی ہے اور خوب صورتی کے حصول کے لیے میک اپ کا

کلیئرنگ ملک

یہ بیوٹی مخلول ہے اور بالکل دودھ کی طرح ہوتا ہے، اسے روئی کے ساتھ چہرے پر لگایا جاتا ہے اس کے استعمال سے چہرے پر جچی ہوئی گرد اور دھواں وغیرہ بالکل صاف ہو جاتا ہے اور چونکہ جلد بالکل صاف و شفاف ہو جاتی ہے، اس لیے چہرہ روشن و چمک دار ہو جاتا ہے۔ کلیئرنگ ملک روئی جلد کے لیے زیادہ مفید ہے۔

کلیئرنگ کریم

یہ کریم بھی چہرے کی صفائی کے لیے بہت مفید ہوتی ہے۔ خشک جلد کی مالک خواتین اس کا زیادہ استعمال کرتی ہیں۔ کلیئرنگ کریم انگلیوں کے پوروں



سہارا لیتی ہے، بہترین میک اپ کرنے کے لیے ضروری ہے کہ معیاری کاسمیٹکس استعمال کی جائیں۔ اس حوالے سے بیوٹی کاسمیٹکس کی معلومات ہر عورت کو تھوڑی بہت ضرور ہوتی ہے اور ہونی بھی چاہیے کیونکہ اگر آپ ان مصنوعات اور ان کے استعمال کے

بارے میں مکمل آگاہی نہیں رکھیں گی تو ان کو درست طور پر استعمال نہیں کر پائیں گی، ذرا نظر فرمیں ہم اہم بیوٹی کاسمیٹک کے بارے میں ہلکا سا تعارف بیان کر رہے ہیں جو یقیناً خواتین کی معلومات میں اچھا اضافہ ثابت

کی مدد سے لگائی جاتی ہے ہلکے ہلکے ہاتھوں سے لگانی چاہیے تاکہ جلد میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔

مونسچر انڈر

یہ وائٹ کریم کی طرح ہوتا ہے اور یہ کریم کے طور پر یا ٹیوب کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔ اسے انگلیوں کے پوروں کے ذریعے استعمال کرنا چاہیے، اگر جلد خشک ہو اور اس پر سفید دھبے دکھائی دیتے ہوں تو اس کے استعمال سے یہ دھبے غائب ہو جاتے ہیں۔ اس کی بنیاد میک اپ کو واضح کرنے کے لیے بہترین ہے۔ خشک جلد کی حامل خواتین میک اپ کرنے سے دس منٹ قبل چہرے کو مونسچر انڈر کر لیں تو زیادہ بہتر نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔

اسکین ٹانک

اس بیوٹی مخلول کا استعمال مسکک ملک کے استعمال کے بعد روئی کے ذریعے ہوتا ہے۔ اس کا بڑا کام مسامات کو میک اپ کے وقت بند کر دینا ہے اس طرح کاسمیٹک کے کیمیکلز جلد کے اندر سرایت نہیں کر پاتے، یعنی جذب نہیں ہو جاتے اگر کاسمیٹک جلد کے اندر داخل ہو جائیں تو یہ جلد کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ یہ ٹائل جلد پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا استعمال جلد کو نرم، ملائم اور چمک دار بنادیتا ہے۔ یہ نئی طرح کے رنگوں میں دستیاب ہوتی ہے۔

ایسٹریجنٹ لوشن

یہ مخلول کی شکل میں اور مختلف رنگوں میں دستیاب ہے۔ یہ بھی جلد کے مسامات کو بند کرنے کا کام کرتا ہے، ابتدائی طور پر اس کے لگانے سے ہلکی سی جلن محسوس ہوتی ہے۔ یہ جلد سے سیاہ دھبوں کا خاتمہ کرتا ہے اور روئی جلد کے لیے بہت موزوں خیال کیا جاتا ہے۔ اسے روئی کے ذریعے استعمال کرنا چاہیے۔

کولڈ کریم یا فائٹ کریم

بہت زیادہ خشک جلد کی مالک خواتین کو چاہیے کہ

وہ اپنے چہرے، ہاتھوں اور ٹانگوں پر رات کو سونے سے پہلے کولڈ کریم سے مساج کریں۔ خیال رہے کہ اسے سوتے وقت ہی لگایا جائے اور صبح اٹھنے کے بعد آپ کی جلد خشک نہیں رہے گی اور کافی حد تک نرم و ملائم ہو جائے گی۔ یہ کریم قدرے کم خشک جلد کے لیے بھی مناسب ہوا کرتی ہے۔ کریم کو اپنی پھٹی پر رکھ کر مالش کریں۔

نور شنگ کریم

یہ کریم بھی کولڈ کریم کی ایک صورت ہے۔ جو جلد کو نرم کرتی ہے۔ گھریلو کام کاج کرنے والی خواتین نور شنگ کریم ضرور استعمال کریں کیونکہ اسے استعمال کرنے سے کام کاج کے باوجود خواتین کی جلد نرم ہی رہتی ہے چونکہ یہ کم چمکتی ہے۔ اس لیے اس کا استعمال گرمیوں میں ہی ہو سکتا ہے، یہ انگلیوں کے پوروں کی مدد سے لگائی جاتی ہے۔

آئی کریم

یہ کریم کولڈ کریم کی نسبت ہلکی اور تھوڑی گاڑھی ہوتی ہے۔ اس کا استعمال آنکھوں کے گرد پڑنے والے حلقوں اور دھبوں کو چھپانے کے لیے ہوتا ہے۔ یہ چھوٹے کنٹینر میں دستیاب ہوتی ہے، اگر آپ سلیقے سے اسے استعمال کریں تو ایک کنٹینر بہت دنوں تک چل سکتا ہے۔

فائوڈیشن



فائوڈیشن، مخلول، کریم اور اسکین شیوں صورتوں



میں دستیاب ہے اس کا استعمال اس لیے ہوتا ہے کہ میک اپ سے پہلے یہ آپ کی جلد کو ہموار کرنے میں مدد دیتا ہے۔ فاؤنڈیشن ہمیشہ اپنی جلد کی رنگت کی مناسب سے لیتا چاہیے یہ اسے اگلیوں کی پوروں کی مدد سے بھی لگایا جاسکتا ہے۔ آج کل بازار میں اس مقصد کے لیے فوم سے تیار کردہ بیوٹی پلیٹرز بھی دستیاب ہیں۔

### فیس پاؤڈر

فیس پاؤڈر کا استعمال فاؤنڈیشن کے بعد کیا جاتا ہے۔ پاؤڈر سفید، گلابی، ہلکا گلابی اور جلد کے رنگ کی مناسبت سے دستیاب ہوتا ہے۔ اسے بہت ہلکے پن کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ فیس پاؤڈر فاؤنڈیشن کے رنگ سے میچ کرنا ہوا ہو۔

### کمپیکٹ

ایک چھوٹا موز پاؤڈر کمپیکٹ کہلاتا ہے۔ گھر سے باہر جاتے ہوئے خواتین اسے اپنے پرس میں آسانی سے رکھ سکتی ہیں۔ یہ پھیلتا یا بکھرتا نہیں ہے، آپ کہیں بھی ہوں، بوقت ضرورت فوری طور پر اسے اپنے چہرے پر پف کر کے اپنے میک اپ کو تازہ کر سکتی ہیں لیکن یاد رہے کہ اس کے زیادہ استعمال سے آپ کے چہرے پر پاؤڈر کا نشان رہ سکتا ہے، اس لیے اس کا استعمال کم کم کریں۔

### روڈ

یہ بہت عام نہیں ہے اس لیے یقیناً بہت سی خواتین کے لیے یہ نام نیا ہوگا۔ دراصل اس کا بنیادی مقصد آپ کے گالوں کو صحت مندی کی چمک و سرخی عطا کرنا ہوتا ہے۔ یہ گلابی رنگ میں دستیاب ہے، اس گلابی رنگ میں ہلکی سی سرخی کی آمیزش ہوتی ہے۔ کریم، اسٹک اور مسابن کی ترکیب کی صورت میں دستیاب ہے کریم کو اگلیوں کی پوروں کی مدد سے لگایا جاتا ہے اور گلیے کو پف کے ذریعے پف بھی روڈ کے ساتھ بازار میں مل جاتا ہے اگر آپ دن کے وقت

روڈ لگاری ہیں تو ہلکا سا لگائیں اور اگر رات کا وقت ہو تو ذرا گہرا رنگ مناسب رہے گا۔

### بلش آن

یہ ہلکے گلابی اور گہرے گلابی دونوں رنگوں میں کمپیکٹ کی صورت میں دستیاب ہے۔ بظاہر تو یہ روڈ کی طرح ہوتا ہے لیکن روڈ سے زیادہ چمک پیدا کرتا ہے۔ اس لیے اس کا استعمال چہرے پر زیادہ بھلا لگتا ہے۔ اس کے شید کو اپنی جلد کی مناسبت سے میچ کیا کریں۔ یہ آپ کے چہرے کو گلابی رنگ سے سنوار دیتا ہے اور گالوں پر شفق کی لالی بکھیر دیتا ہے، اس کا استعمال پاؤڈر کے استعمال سے پہلے کرنا چاہیے۔

### آئی شیڈو

یہ ہنر، براؤن، نیلا، گرے اور سیاہ رنگوں میں دستیاب ہے، دیکھیں اگر آپ چاہیں تو آپ کو سفید آئی شیڈ بھی مل سکتا ہے۔ کریم کی شکل آئی شیڈ کو انگلی کے پور کی مدد سے اور پاؤڈر کی شکل کے آئی شیڈ کو برش کے ذریعے استعمال کیا جاتا ہے۔

آئی شیڈ دو آنکھوں کو رنگ عطا کرتے قریب قوس و قزح کے تمام رنگوں میں دستیاب ہیں۔ ایسے رنگ آج سے چند دہائیاں قبل جن کے استعمال کے بارے میں سوچا بھی نہیں جاسکتا تھا۔ مردہ دلی کے ساتھ نیلے اور ہرے رنگ پر جے رہنے کے بجائے زندگی سے بھرپور گلابی سنہری اور بروز سے آنکھوں کی خوب صورتی اجاگر کریں۔

### آئی لائنر

یہ بھی آنکھوں کے میک اپ کا ضروری جز ہے۔ یہ ہلو، براؤن اور سیاہ رنگ کا کاسمیک لکھوں پر لائننگ کھینچنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ لائنز اور گلیے دونوں صورتوں میں دستیاب ہے۔ آئی لائنز کی ترکیب کے لیے برش کا استعمال ہوتا ہے، اس کا استعمال آپ کی آنکھوں کی زینت کو بڑھا دیتا ہے۔

کون کتاب

22

## آپ کا پیغام اپنوں کے نام

وہ دوست احباب، پیارے اور دشمن جہاں جو آپ سے دور ہیں اور آپ چاہتے ہیں کہ انہیں کوئی پیغام دیں، اس کے لیے آپ قلم کا سہارا لیں اور ہمیں ارسال کردیں۔ ہم اسے شائع کر کے اس کی خوشیوں سے قارئین کے ذہنوں کو بھی معطر کریں گے اور کیا خبر کہ ”کوئی“ آپ کا اپنا آپ کی صدا کا منتظر ہو۔

## قارئین بھنوں کے پیغام ان کے اپنوں کے نام

میں شان دار کامیابی (فرسٹ پوزیشن + گولڈ میڈل) حاصل کرنے پر شیعہ آئی کی طرف سے دل کی گہرائیوں سے مبارکباد بوجھل ہو۔ جب میں نے آپ سے پوچھا کہ آپ کو کفٹ میں کیا چاہیے؟ تو اصرار نے کہا کہ ”قیمتہ آئی! آپ ہمیں کرن ڈائجسٹ میں دس کر دیں، ہمارے لیے یہی سب سے بڑا تحفہ ہوگا۔“ (میں تو ان بچوں کی کرن ڈائجسٹ سے محبت دیکھ کر حیران رہ گئی، لگتا ہے کہ کئی کے جراثیم بچوں میں بھی پھیل ہو گئے ہیں) بچوں اب خوش ہوتا؟ آپ کی آئی نے آپ کی خواہش پوری کر دی ہے۔ میری دعا ہے کہ آپ لوگ ہمیشہ اسی طرح کامیابی کی منازل طے کرتے رہو اور اپنی منزل پر پہنچ جاؤ، آمین۔ اپنے والدین کا نام روشن کرو، آمین۔

دانیہ کا پیغام

اپنی بہن سہیلیا اور بڑی بھینھو کے نام

پیاری بہن سو! 23 مئی کو تمہاری اور بڑی بھینھو 25 مئی کو آپ کی کفٹ ڈے ہوتی ہے۔ میں نے سوچا اس دفعہ میں اپنے پیارے کرن کے ذریعے کیوں نا آپ لوگوں کو کفٹ ڈے دس کر دیں، آپ دونوں کو میری طرف سے ساگر مبارک۔

صلحہ ہاشمی کا پیغام

اپنی بہن سہیلیا اور بڑی بھینھو کے نام

پیاری بہن سو! 23 مئی کو تمہاری اور بڑی بھینھو 25 مئی کو آپ کی کفٹ ڈے ہوتی ہے۔ میں نے سوچا اس دفعہ میں اپنے پیارے کرن کے ذریعے کیوں نا آپ لوگوں کو کفٹ ڈے دس کر دیں، آپ دونوں کو میری طرف سے ساگر مبارک۔

23

کون کتاب

مونا کامران کا پیغام کبریا میں مقیم

اپنی سہیلیا الیسا کے نام

میں کیسے بھول سکتا ہوں تیری معصوم کادش کو کبھی بھولوں گا گلہ ستر

کبھی رنگین پر لانا

مجھے حیران کر دینا

کبھی تلی کو چھو لینا تو ذرا چانا، مسٹ جانا

کبھی بادل گرے ہی میرا بازو پکڑ لینا

نہیں کچھ بھول سکتے ہم

ناکالہ انجم کا پیغام ملقات سے

اپنی دوست سائبرہ خان کے نام

پیاری دوست جب تم یہ پیغام کرن میں دیکھو گی تو رمضان شروع ہو چکے ہوں گے۔ پیاری دوست یاد ہے نا تم کو اب کی دفعہ ہم دونوں ایک ہی رنگ کے کپڑے بنا میں گے تو سی گرین کپڑے بنانے کا پروگرام بنا تھا اور پھر عید والے دن وائس ایپ پر ایک دوسرے کو تصور بھی بھیجنا تو یاد رکھنا اور ہاں، میری طرف سے تم سب گھر والوں کو عید مبارک۔

لمیلہ اکرم کا پیغام ماڈل کالینز (ہلیو) میں مقیم

کوہٹ (رحمہ اور حماد کے نام

ذکر ہما مجوں ارحم اور حماد! آپ دونوں کو امتحان

کون کتاب



پلیز آپ دونوں جلد از جلد اپنے بچوں کے ساتھ آ جائیں تاکہ میری چھٹیاں اور عید اچھی ہو جائے۔

مشعلہ نیازی کا پیغام

دلیلی میں مقدم لپٹے دوست لپٹے نر کے نام

پیاری دوست عید آنے والی ہے اور میں چھٹی عید کی یادوں میں گم ہوں۔ ایک ایک بات یاد آ رہی ہے، کس طرح ہم مل کر عید کی شاپنگ کرتے تھے، میرا بہت دل چاہ رہا تھا کاش یہ عید بھی ساتھ کرتے مگر تم لوگ نہیں آ سکتے، دل بہت اداس ہے۔

تم کیا گئے ہو

آنکھوں کو بہتے دریا

اور.....

شہر کی گلیوں کو اداس کر گئے

عظمیٰ افتخار کا پیغام

بہنو ملک میں مقدم لپٹے منکیٹر کے نام

پیار کا یہ حقیر ساتھ

نیک جذبوں کے ساتھ

نئی خوشیوں کے ساتھ

اس عید پر

فاصلے سب مٹا کر

دوریاں بھلا کر

دیس سے دور رہنے والے تجھے

عید مبارک

انبلہ زندگی کا میرا کھانا ہے پیغام

مصدقہ کے نام

میری پیاری چچا! سعدیہ! تمہاری شادی کے بعد بے شک میں تنہا ہو گئی ہوں لیکن کوئی پہل ایسا نہیں جب تم یاد نہ آتی ہوں۔

اللہ ہر آنے والا ہے تمہارے لیے سکون و عافیت کا لائے، خوش رہو آباور ہو۔ میری یادوں کا کیا یہ تو کالج کی مانند گریں اور ٹوئیں.....

ریشالہ منیر کا پیغام

لپٹے خالہ جاننے کے نام

پیاری خالہ جانی! میں کرن ڈائجسٹ کے ذریعے آپ کو پیغام دے رہی ہوں کم از کم میں تین روزے آپ کے ساتھ گزاروں گی اور آپ سمجھ گئی ہوں گی کہ سحری بھی میری مرضی کی اور افطار بھی میری مرضی کی..... ہم۔

اقرا ممتاز کا پیغام

کوٹہ کے پیروں کے نام

فضیور آپ نے ہمیں دوستی کے قابل سمجھا، مجھے آپ کی دوستی دل و جان سے قبول ہے۔ لوجی ہم دوست بن گئے، فائزہ بھٹی اب آپ کی صحت کیسی ہے؟ اللہ آپ کو صحت والی زندگی دے، آپ اسی طرح سارے رسالوں پر وقتی لگاتی رہیں۔ آپ کی سالگرہ 5 مئی کو مئی میری طرف سے پتی برتھ ڈے ٹو، اللہ آپ کو خوش و خرم رکھے، آمین۔ ارم کمال جی نواسے کی بہت مبارک ہو۔ شاہ شہزادی، فوزیہ ٹریٹ، اقراء جٹ، ارم بشیر، گل مینا خان، صبا اشرف سب کو بھجوں بھرا سلام ڈیئر صائرا کیا حال چال ہیں، آج کل زیادہ ہی مصروف ہو گئی ہو، کنول شہزادی بی اے کے کچھ کسے ہو رہے ہیں؟ شبنم حنیف کا پیغام

کوٹہ میں بیٹیلی فاطمہ عمران اور محمد عماد کے نام

4 مئی کو محمد عازز آپ کی سالگرہ بھی، آپ کو دوسری سالگرہ مبارک ہو، اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی والی لمبی زندگی دے، آپ ہمیشہ مسکراتے رہیں۔

ہے دعا سدا چمکے تیرے مقدر کا ستارہ  
تو سلامت رہے، زندگی کی راہوں پر گامزن  
8 مئی کو پیاری بی بی اور کیو بی فاطمہ عمران کی پہلی سالگرہ بھی، فاطمہ آپ کو پہلی سالگرہ مبارک ہو۔  
اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی والی لمبی زندگی دے۔

فاطمہ کے نام

اندھیروں میں روشنی جیسی فاطمہ کو  
پھولوں کے موسم میں سالگرہ مبارک ہو

کوٹہ کتاب

## اس ماہ کا مہمان

مہینہ رمضان المبارک کے حوالے سے بہنوں سے کہنا چاہوں گی کہ کم کھانا کھائیں اور ہلکا کھانا کھائیں۔ اس سے آپ کی صحت بھی اچھی رہے گی اور روزے بھی آسانی سے گزر رہے ہوں گے۔

## شاہین رشید کے سوالات..... عائشہ گل کے دلچسپ جوابات



کرن کے دسترخوان میں اس بار زحمت دے رہے ہیں معروف فنکارہ ”عائشہ گل“ کو۔ بہترین آرٹسٹ ہیں، آج کل آپ انہیں ڈرامہ سیریل ”ماں صدقے“ اور ”زن مرید“ میں دیکھ رہے ہیں، چونکہ زیادہ تر ملک سے باہر رہتی ہیں اس لیے ڈراموں میں کم نظر آتی ہیں۔

☆ ”جیسی ہیں عائشہ گل صاحبہ!“

☆ ”جی الحمد للہ“

☆ ”بہترین کام کرتی ہیں آپ، آج کل ”ماں

کوٹہ کتاب

صدقے“ اور ”زن مرید“ تو بہت ہٹ جا رہا ہے۔

☆ ”بہت شکر یہ..... ہاں دونوں سیریلز بہت پسند کیے جا رہے ہیں۔“

☆ ”آپ کا نام عائشہ گل ہے اور گزشتہ دنوں بلکہ آج کل بھی عائشہ گل لائی کے بڑے چرچے ہیں، تو کسی نے آپ کو ان کے نام سے پکارا؟“

☆ ”بالکل..... کافی لوگوں نے مجھے عائشہ گل لائی کے نام سے پکارا اور کہا بھی نام کی مماثلت ہے۔“

☆ ”جب عائشہ گل لائی کے نام سے پکارا گیا تو چونک کیا گیا تو برا لگا؟“

☆ ”ہنسنے ہوئے.....“ ارے نہیں..... لوگ بھی مذاق ہی کرتے ہیں، کوئی جج جج تو پکارتے نہیں، تو مزہ آتا ہے لوگوں کو جواب دینے میں۔“

☆ ”لیکن سے آپ کی دلچسپی اور پہلی انٹروی کس عمر میں دی لیکن میں؟“

☆ ”مجھے لیکن اور کوئنگ دونوں سے بہت لگاؤ ہے اور جب میں کالج میں تھی تو میں نے لیکن میں انٹروی کی اور جب میں پڑھائی کے لیے مصروف تھی تو کسی نے میری مدد نہیں کی تھی، جب پاکستان سے باہر تھی۔“

☆ ”پہلی بار کیا پایا تھا؟“

☆ ”لوڈو بناتے تھے اور ویسے ہلکے پھلکے مشرقی کھانے بنا لیتی ہوں زیادہ تر۔“





اشیاء:

سویاں	ایک کپ	کھویا	آدھا کلو
بادام بستہ (باریک کٹا ہوا)	حسب ضرورت	چاندی کا ورق	سجاوٹ کے لیے
زعفران	ایک چمکی تھوڑے سے	دودھ میں بھگو دیں	کھن
دودھ	دو کپ	شکر	آدھا کپ
اٹھ	دو عدد	چھوٹی الائچی (بہی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:-

- سب سے پہلے ایک بھین میں کھن کو ہلکا گرم کر کے سویاں بھون لیں۔ گولڈن رنگ ہو جائے تو اتار کر رکھ لیں۔
- ایک علیحدہ برتن میں دودھ، کھویا، چھوٹی الائچی اور زعفران ڈال کر کھن کر لیں۔
- ایک بیکنگ ڈش لے کر اس میں دواٹھ سے پچھنٹ لیں اور بھونی ہوئی سویاں شامل کر دیں اور دودھ والا کچر بھی اس میں شامل کر دیں اور چمچے سے خوب اچھی طرح سے کھن کر لیں، ساتھ ہی باریک کٹے ہوئے بادام، پستہ بھی شامل کر دیں۔
- اور ان کو پہلے سے گرم کر کے دوسو سچاس ڈگری سینٹی گریڈ پر رکھ لیں اور ڈش کو اوون میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لیے ایک کر لیں۔ جب یہ اوپر سے گولڈن لکری ہو جائے تو نکال کر چاندی کے ورق سے سجادیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔

☆ ”عید رمضان کے لیے کوئی خاص اہتمام کرتی ہیں؟“

”مجھے چونکہ کھانے کا بہت زیادہ شوق نہیں ہے اس لیے اہتمام کا بھی شوق نہیں ہے اور عید کے دن تو ہم اپنی فیملی کے ساتھ ہوتے ہیں اس لیے مجھے اہتمام نہیں کرنا پڑتا۔“

☆ ”رمضان المبارک کے حوالے سے بہنوں کو کچھ ٹپس دینا چاہیں گی؟“

”ہاں، یہی کہنا چاہوں گی کہ کم کھانا کھائیں اور ہلکا کھانا کھائیں، اس سے آپ کی صحت بھی اچھی رہے گی اور روزے بھی آسان گزریں گے۔“

☆ ”بچن کی صفائی ساتھ ساتھ کرتی ہیں یا پہلے پکاتی ہیں اور پھر صفائی کرتی ہیں؟“

”جی بچن کی صفائی کے لیے میرے پاس ملازم ہے جو کہ میری مدد کرتا ہے اور آپ کو بتاؤں کہ میں زیادہ تر دھن میں رہتی ہوں اور دھن میں تو میرے پاس قلیاکن کی لڑکیاں ہوتی ہیں اور مجھے کوئی مشکل نہیں ہوتی۔“

☆ ”ہاں جی مجھے اندازہ ہے وہاں پاکستان کی طرح کام کے لیے ملازم آسانی سے مل جاتے ہیں؟“

”جی ہاں بالکل۔“

☆ ”اچھی کراکری ہر عورت کی کمزوری ہوتی ہے، تو کیا آپ کو بھی اچھی کراکری کا شوق ہے؟“

”کس کو شوق نہیں ہوتا اچھی کراکری کا اور کس کے گھر نہیں ہوتی اچھی کراکری؟ ہاں مجھے پلاسٹک اور سلوڑی کراکری بالکل بھی پسند نہیں ہے۔“

☆ ”اور کیا مصروفیات ہیں آج کل؟“

”دعویٰ ڈرامے..... دواٹھ پر وڈ کشن ہیں اور چار آن ائر ہیں، تو فی الحال تو یہی کچھ ہے۔“

☆ گڈ..... چلیں..... شکریہ..... پھر بات کریں گے۔“

”ان شاء اللہ۔“



☆ ”بھی کھانا پکانے کے دوران مریخ تیز ہوتی یا ہاتھ وغیرہ جلا؟“

”نہیں، الحمد للہ، ایسا کبھی نہیں ہوا اگر آپ کھانا دلچسپی کے ساتھ پکائیں تو نہ تک مریخ تیز کم ہوتا ہے اور نہ ہی کھانا خراب پکنا ہے اور احتیاط سے پکائیں تو ہاتھ بھی محفوظ رہتے ہیں۔“

☆ ”گھر کے سالے استعمال کرتی ہیں یا پیکٹ کے؟“

”جی..... میں زیادہ تر پیکٹ کے سالے استعمال کرتی ہوں کیونکہ مصروفیات اتنی ہوتی ہے ماشاء اللہ سے کہ ایک ایک سالانے کر کچھ پکنا مشکل لگتا ہے، اس لیے پیکٹ کے ہی سالے استعمال کرتی ہوں۔“

☆ ”گھر میں پکاتی ہیں یا باہر کے کھانوں کو ترجیح دیتی ہیں اور زیادہ تر چونکہ ملک سے باہر ہوتی ہیں تو سستا کھانا گھر کا پڑتا ہے یا باہر کا؟“

”میں گھر میں پکاتی ہوں اور گھر کے کھانوں کو ہی ترجیح دیتی ہوں اور میں نہ بہتے کھانے کھاتی ہوں اور نہ ہی بھاتی ہوں۔ بہترین کھانا گھر کا ہی ہوتا ہے۔“

☆ ”کوئی گھبراہٹ بھی کھانا کرتی ہیں یا روزانہ؟“

”روزانہ..... ارے نہیں..... میں روز روز کھانا نہیں بناتی بلکہ کبھی کبھار ہی بناتی ہوں اور جب بہت موڈ کر رہا ہوتا ہے تب۔“



## اشیاء:

دودھ	ڈیڑھ لیٹر	سویاں (سوئی)	آدھا کپ
چھٹی	ایک کپ	کھویا	ایک پاؤ
پست بادام اور چھوہارے	حسب پسند (کٹے ہوئے)	ناریل (کس کیا ہوا)	دو کھانے کے چمچے
گھی	دو کھانے کے چمچے		

## ترکیب:-

- چھوہارے اور سویاں گھی میں فرائی کر لیں۔
- دودھ پال لیں اور اس کو پندرہ منٹ تک ہلکی آگ پر پکائیں۔
- دودھ میں سویاں ڈال دیں اور جب سویاں گل جائیں تو اس میں چھوہارے اور چھٹی ملا دیں۔ چھٹی پک جائے تو چوبھا بند کر دیں۔
- تھوڑا شہد اہونے پر کھویا ملا دیں اور اچھی طرح کس کر لیں۔
- پست بادام اور ناریل سے گارنش کر کے پیش کریں۔



کونے کتاب

## اشیاء:

سیلا چاول	آدھا کلو (اگلے ہوئے)	گوشت	آدھا کلو
دہی	ایک پاؤ	لال مرچ (کٹی ہوئی)	دو چائے کے چمچے
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	نمک	دو چائے کے چمچے
تیل	ایک کپ	کس گرم مسالا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	چائیز سالٹ	آدھا چائے کا چمچ
جائفل	آدھا چائے کا چمچ	جاوڑی	آدھا چائے کا چمچ
بادیان کے پھول	چار عدد	آلو	تین عدد
زرہے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ	پیاز (فرائی کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	ایک پاؤ	آلو بخارے	پچاس گرام
ہرا دھنیا	آدھی گھی	پودینہ	آدھی گھی
کڑی پتہ	چھ عدد	ادرک	ایک کھانے کا چمچ (ہار پک کٹی ہوئی)
تیل	آدھا کپ		

## ترکیب:-

- ایک پاؤ دہی میں سے تھوڑے سے دہی میں زرہ رنگ ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔
- ایک تین میں ایک کپ پانی، باقی دہی، کٹی لال مرچ، ہلدی، پیسی لال مرچ، نمک، ایک کپ تیل، کس گرم مسالا، ادرک لہسن کا پیسٹ، چائیز نمک، پیسی جائفل، پیسی جاوڑی اور بادیان کے پھول ڈال کر کس کریں پھر گوشت شامل کر کے دس منٹ پکائیں۔
- پھر آلو ڈال کر بھونیں، جب آلو آدھے گل جائیں تو اوپر سے زرہے کے رنگ والا دہی پھیلائیں پھر فرائی پیاز، ٹماٹر، آلو بخارے، ہرا دھنیا، پودینہ، چائیز سالٹ، کڑی اور ادرک ڈال کر اگلے چاول ڈالیں۔
- اب چاولوں پر آدھا کپ تیل ڈال کر آدھے گھنٹے کے لیے دم پر رکھ دیں اور چوبھا بند کر دیں۔



کونے کتاب





اشیاء:

پکن	500 گرام	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد
پسا ہوا دھیا	دو کھانے کے چمچے	کریم	100 گرام
پسا ہوا تریل	50 گرام	اورک پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
تھی یا تیل	250 گرام	پسی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچے
دہی	200 گرام	نمک	حسب ضرورت
بادام	25 گرام	کاجو	25 گرام
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:-

- کسی دیگ میں تھی یا تیل ڈال کر گرم کریں، پیاز براؤن کر لیں اور باہر نکال کر بڑا کر لیں۔
- پھر اس میں اورک پسی ہوئی، لال مرچ، دھیا ڈال کر بھون لیں پھر اس میں پکن ڈال کر بھونیں۔ پکن بھن جائے تو بھنے کے حق کا پانی ڈال کر بھلی آج کر دیں۔
- پکن بھل جائے تو اس میں بادام، کھوپرا اور کاجو چیں کر ڈال دیں، ساتھ ہی کریم بھی شامل کر دیں۔
- پانچ منٹ تک اس کو دم پر رکھیں اور ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

اشیاء:

پکن	چار عدد	نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ کٹی ہوئی	حسب ذائقہ	لیوں کارس	ڈھائی کھانے کے چمچے
لہج پیاز	ایک عدد	دہی	ایک کپ
لال مرچ کٹی ہوئی	دو کھانے کے چمچے	لہسن کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لیوں کا چھلکا	ایک عدد	ہیز مرچ کٹا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ہیز دھیا کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:-



30 پکن لیگز میں نمک، کالی مرچ کٹی ہوئی اور لیوں کارس ملا لیں۔

30 پھر زب بیک مین دہی، لال مرچ کٹی ہوئی، نمک اور لہسن ڈال کر ملا لیں۔

30 اب اس میں پکن لیگز اور لیوں کے چھلکے کو دھل کیے ہوئے ڈال کر اچھی طرح بھس کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک فریق میں رکھ دیں۔

30 اب 180 پر تینتیس سے چالیس منٹ تک اوون میں بیک کر لیں۔



بیکنگ پاؤڈر	ڈیزہ چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا	ڈیزہ چائے کا چمچ
میدہ	ڈیزہ کپ	چینی	دو کپ
کوکو پاؤڈر	3/4 کپ	نمک	ایک چائے کا چمچ
دودھ	ایک کپ	تیل	آدھا کپ
ونیلا ایسنس	دو چائے کا چمچ	ابلا ہوا پانی	3/4 کپ
فرائنگ کے لیے			
نمک	ایک کپ	ونیلا ایسنس	ڈیزہ چائے کا چمچ
نمک	ایک چمچ	آئسنگ شوگر	پانچ کپ
دودھ	ایک سے دو چمچ حسب ضرورت		

ترکیب:-

• اوون کو 350 پر پہلے سے گرم کر لیں۔

• دو چین کو تیل سے چکنا کر لیں۔

• ایک بڑے پیالے میں میدہ، چینی، کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور نمک کو کمزور کر لیں۔

• پھر اس میں اٹھ، دودھ، ونیلا ایسنس اور تیل ملا لیں۔ پھر اس کو دو منٹ کے لیے بیٹر سے بیٹ کریں۔ آہستہ آہستہ

• چمچ سے گرم پانی ڈالتے جائیں۔

• اس آمیزے کو دونوں کیک

کے سانچے میں برابر سے ڈال

لیں۔

• 180°C پر تیس سے پینتیس

منٹ بیک کریں۔ ٹکائے سے

پہلے تو تھپک ڈال کر چیک کر لیں

اگر صاف نکل جائے تو کیک تیار

ہے۔

• فرائنگ تیار کرنے کے لیے نمک

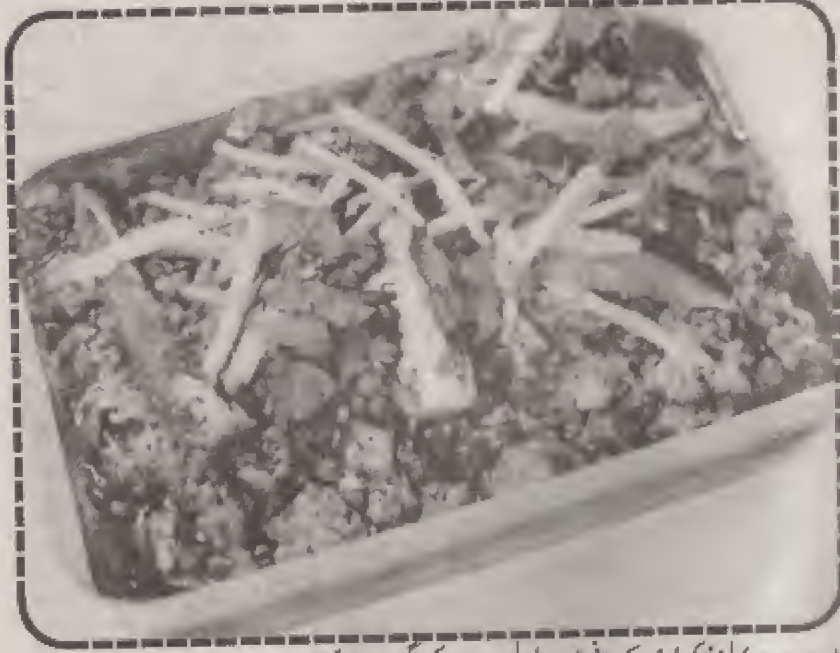
میں ونیلا ایسنس اور نمک ملائیں۔

• پھر اس کو بیٹ کریں اور ساتھ ساتھ چینی اور دودھ ڈالتے جائیں۔ جب کریم تیار ہو جائے تو کیک کے دونوں حصوں پر لگا دیں اور ایک دوسرے پر رکھ دیں۔

اشیاء:

ایک عدد	ایک پاؤ	پیانو	ایک پاؤ
ایک بڑا چمچ	ہلدی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
چار عدد	ادریک (پارک کی ہوتی)	ادریک (پارک کی ہوتی)	ایک انچ کا ٹکڑا
ایک چائے کا چمچ	ثابت گرم مسالا	ثابت گرم مسالا	آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	دعی	دعی	ایک پاؤ
آدھا کپ			

ترکیب:-



+ سب سے پہلے مغز کو ہلدی کے پانی میں ابال لیں اور اس کی رگیں صاف کر دیں۔

+ ایک دہنی میں تھی گرم کریں اور پیاز باریک کاٹ کر بارانی کر لیں۔

+ اور باہر نکال کر چھوڑا کر لیں۔

+ گھی میں نمک اور ک، سرخ مرچ، ثابت گرم مسالا، پیاز اور دعی ڈال کر بھون لیں۔

+ پھر اس میں مغز ڈال کر بھون لیں اور اوپر سے پارک کی ہوتی ادرک ڈال دیں۔



## اشیاء:

میدہ	چار پیالی	ٹمک	حسب ذائقہ
شک خیر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	چینی	ایک کھانے کا چمچ
بھنا ہوا قیمہ	آدھا کلو	پزہ اساس	ڈیڑھ پیالی
کئی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	ایک چائے کا چمچ
تھام	ایک چائے کا چمچ	دودھ	ایک پیالی
زیتون	بارہ سے پندرہ عدد	شملہ مرچ	ایک عدد
مشروم	دس سے بارہ عدد	چیڈر چیز	دو پیالی
موزر یلا چیز	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی
آئل	حسب ضرورت		

ترکیب:-

♥ نیم گرم دودھ میں خمیر اور چینی ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ میدے میں ٹمک، اجوائن، تھام، کالی مرچ، چار کھانے کے چمچے کش کیا ہوا موزر یلا چیز، چار کھانے کے چمچے چیڈر چیز اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔  
♥ پھر اس میں خمیر ملا ہوا دودھ ڈال کر نرم گوندھ لیں۔ کر گرم جگہ پر دس سے پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں۔  
♥ پھر اس میدے کو گوندھ کر اس کے چھوٹے چمچوں سے تیار کیا ہوا پزہ اساس ڈالیں پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ پھیلا کر ڈال دیں۔  
ادھر سے باریک کٹے ہوئے مشروم، شملہ مرچ، زیتون اور کش کیا ہوا چیز ڈالیں۔

♥ پہلے سے گرم کیے ہوئے ادون میں

180c پر ان تمام چپاتیوں کو آئل لگی

ہوئی ادون ٹرے میں رکھ کر سات سے

آٹھ منٹ بیک کر کے نکال لیں۔

♥ آخری بیڑے کو پٹی کی طرح بیلیں

اور آئل لگے ہوئے کیک ٹن کے

کناروں پر لگا دیں، اس کے درمیان

میں بیک کی ہوئی چپاتیوں کو ایک

دوسرے پر رکھتے جائیں اور گرم کیے

ہوئے ادون میں آٹھ سے دس منٹ یا

سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔

